

KENPOSのマイページで健康状態を知って行動しよう

『健診結果見える化シート』がスタートします



ナイスグループ
健保
だより

『家庭用救急常備薬』の注文期間等が変わります

販売委託先会社の該当事業終了に伴い、2023年5月1日から委託先が(株)あまの創健になります。
委託先の変更に伴い、注文期間やキャンペーンが以下のとおり変更となります。

販売期間 (通年での販売ではなくなりますのでご注意ください) 5月～6月、10月～11月、1月～2月の年3回6カ月間

購入応援キャンペーン

5月～6月に申込みをされた社員に、常備薬の購入代金を1,000円補助します。(購入代金が1,000円未満の場合は実費まで)

※キャンペーン期間中は被保険者証(本人)につき、1回のみしか購入できません。
※家族の方が申込み際も被保険者証(本人)の名前で申し込んでください。



◆2023年度イベントスケジュール◆

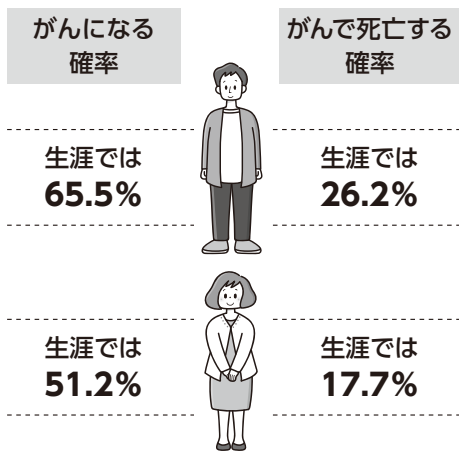
4月	KENPOSアンケートキャンペーン (提出者全員に500ポイント)
5～6月	常備薬購入応援キャンペーン (購入代金を1,000円まで補助)
5～6月	第30回ナイスヘルシーウォーキング大会 (記念大会企画中)
5～6月	NEW 健診結果見える化キャンペーン (提出者全員に1000ポイント)
9月	記録するだけダイエットキャンペーン
10～11月	第31回ナイスヘルシーウォーキング大会
2024年1月	ナイスライフチャレンジ

<https://www.kenpos.jp/>

新規登録はこちらから



がんは誰でもなる可能性があります。現在、日本人の2人に1人は一生のうちになんらかのがんにかかると言われており、すべての人にとって身近な病気です。



● オプション検査補助金制度

市がん検診自己負担分も対象!

健康診断(対象の健診は3ページ参照)の受診を要件に、がん検診等にかかった費用のうち、上限15,000円までを補助します(年度1回)。

● 節目健診制度

今年度中に40・45・50・55・60歳になる社員は補助金額を上限40,000円に増額します。

* 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より作成(2019年(罹患)および2021年(死亡)のデータに基づく)

「病院に受診に行かないで、アプリで禁煙に挑戦したい」というアンケートにお応えし、新しくスタートします!
これからも皆様のご意見をぜひお聞かせください。

● 禁煙補助制度

NEW

「as cure (アスキュア) 卒煙プログラム」

卒煙カウンセラーによるオンライン面談と医薬品の処方、アプリのサポートにより、通院することなく6カ月で卒煙を目指すものです。
費用は全額健保組合にて補助します。
対象は禁煙を希望する当健保組合加入の社員の方で、妊娠中、被扶養者、6カ月以内に退職予定の方は対象外です。

節酒する

毎日飲む人は以下のいずれかの量までに留めましょう。

- 日本酒→1合
- ビール大瓶(633ml)→1本
- 焼酎、泡盛→原液で1合の2/3
- ウイスキー、ブランデー→ダブル1杯
- ワイン→ボトル1/3程度

禁煙する

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります

食生活を見直す

塩分を抑える、野菜と果物を食べる、熱い食べ物や飲み物は少し冷ましてからとる、という3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がん、食道がんのリスクが低くなります。

節酒する

食生活を見直す

身体を動かす

適正体重を維持する

適正体重を維持する

男性: BMI21.0~26.9
女性: BMI21.0~24.9で、死亡のリスクが低くなります。

身体を動かす

仕事や運動などで、身体活動量の高い人ほどがん全体の発生リスクは低くなります。

18歳から64歳の方は「毎日60分の歩行に加え、息がはずみ汗をかくくらいの運動を毎週60分程度行う」こと、65歳以上の方は「強度を問わず、毎日40分程度の身体活動を行う」ことが推奨されています。

ウイルス感染によるがんの種類

ウイルス感染の有無を確認しましょう

- 胃がん …… ヘリコバクター・ピロリ
- 肝臓がん …… B型・C型肝炎
- 子宮頸がん …… HPV

2023年度も皆様が健康に過ごせるよう、手厚くサポートします！

	メニュー	対象者	費用	実施内容
定期健診時 追加項目	胃がんリスク (ABC) 検診	30歳の社員	無 料	会社の健康診断時 (7月～9月頃) に実施 (申込不要) 30歳到達年度に胃がんリスク検診を実施 (2ページのピロリ菌の有無も本検査にて確認)。 その後、5年に1度の定期健診時に胃がんになりやすい方・胃がんになる可能性のある方に対し、胃カメラorバリウムを、胃がんになるリスクの低い方には血液検査を実施しています。
	胃がん検診 (ペプシノゲン (血液))	35、40、45、50、55、60、65、70歳の社員 ※胃がんリスクに応じて検査方法が異なります		
	(カメラorバリウム)			
	大腸がん検診	30歳以上の社員		
	腫瘍マーカー (PSA)	55歳以上の男性社員		
	腫瘍マーカー (CA125)	30歳以上の女性社員		
眼底検査	30歳以上の社員			
健康診断	特定健診	40歳以上の加入者 (社員を除く)	無 料	6月～2024年3月に受診可 5月末に受診券を所属部署にお送りします
	人間ドック	35歳以上の加入者	半額補助 (上限20,000円)	年度1回まで利用できます 詳細はHPをご覧ください
がん検診	オプション検査	会社の健康診断、または上記の特定健診・人間ドックを受診した社員・任意継続被保険者とその被扶養配偶者	補助金支給 (上限15,000円)	がん検診以外でも、自覚症状がなく病気を発見するための検査であれば補助の対象となります 詳細はHPをご覧ください
歯科検診	歯科検診	社員	無 料	会社の健康診断と同時期に営業所ごとに手配 営業所にて受診できない場合は、健保へお問い合わせください
健診 フォロー	特定保健指導	40歳以上の生活習慣病リスクのある加入者	無 料	専門職 (医師・保健師・管理栄養士) が生活習慣病予防のアドバイスをします 対象になった方はぜひご参加を！
	医療機関受診勧奨	当健保基準で医療機関の受診が必要な社員	—	病院を受診し、服薬の開始について医師にご相談ください 対象になった方は早めに受診を！
疾病予防	インフルエンザ予防接種	加入者全員	1名につき1,000円補助	申請期限：2024年4月末
健康づくり	KENPOS	社員と被扶養配偶者	無 料	詳細は1ページをご覧ください
	禁煙サポート (禁煙外来補助)	喫煙者の社員	補助金支給 (上限20,000円)	専門医による禁煙外来にかかる費用を補助します
	(ascore卒煙プログラム)		無 料	スマホのアプリで受診可 (2ページ参照) 
	健保だより	加入者全員	無 料	4月・8月に配付 HPに掲載
	ホームページ	加入者全員	無 料	7月にリニューアル予定 WEB版家庭の医学が無料で利用可能になります
	スポーツクラブルネサンス	加入者全員	法人料金	
育児雑誌「赤ちゃんとい！」	赤ちゃんが生まれた世帯	無 料	申込書はHPにあります	
医療費 適正化	医療費通知 ジェネリック通知	加入者全員	無 料	5月よりご利用開始予定 詳細は別紙をご参照ください
	常備薬あっせん販売	加入者全員	特別割引料金での提供	詳細は1ページをご覧ください 5月～6月に購入応援キャンペーンを実施します

一般保険料率、介護保険料率ともに 据え置き、変更はありません

2月20日開催の組合会において、令和5年度予算が承認されましたので、概要をお知らせします。

